



Mil maresmencs ja formen part del programa de llargs supervivents de càncer

- **Són persones que ja es troben lliures de malaltia, transcorregut un període d'entre 5 i 10 anys, depenent del tumor, i que l'equip d'oncologia ja ha donat l'alta.**
- **Un 73% dels supervivents de càncer es reincorporen a la vida laboral i familiar que portaven abans del tractament.**

La supervivència dels pacients amb càncer s'ha vist incrementada significativament els darrers anys gràcies al diagnòstic precoç i a les millores en els tractaments mèdics i quirúrgics, i això planteja nous reptes per als sistemes de salut, que han de garantir un seguiment adequat i personalitzat per a cadascun dels supervivents. El programa "Llargos supervivents de càncer" de l'Hospital de Mataró esdevé un exemple de com una atenció centrada en el pacient pot marcar la diferència en la seva recuperació i benestar a llarg termini.

Més de 1.000 maresmencs ja formen part d'aquest programa. Són persones que han patit un càncer, però que ja es troben lliures de malaltia, transcorregut un període d'entre 5 i 10 anys, depenent del tumor, i que l'equip d'oncologia ja ha donat l'alta.

Incidència i supervivència. A Catalunya, l'any 2023, es van diagnosticar 44.793 nous casos de càncer. En els homes, els 5 tipus més freqüents són pròstata, colorectal, pulmó, bufeta urinària i fetge, que suposen el 64% del total de casos diagnosticats en aquest període. En dones, els 5 tipus tumorals més freqüents varen ser mama, colorectal, pulmó, sistema nerviós i cos uterí, que representen un 58,3% del total de casos diagnosticats l'any 2023 en les dones catalanes.

La supervivència relativa al càncer al cap de 5 anys del diagnòstic mostra que les dones tenen un percentatge de supervivència més alt que els homes, d'un 65,3% i un 53,7%, respectivament. Els tumors amb un percentatge de supervivència més elevat en les dones són els de tiroides (97,7%), pell melanoma (89,6%) i mama (89,3%), mentre que en els homes són els de testicle (93,8%), pròstata (90,8%) i pell melanoma (84,4%).

Molts d'aquests tumors (tiroides, bufeta, melanoma) es diagnostiquen en estadis molt precoços i els pacients no es visiten a oncologia ni necessiten tractament oncològic. És per això, que la majoria de persones incloses al programa de llargs supervivents son casos de tumors de mama o colorectal.



Efectes secundaris i alteracions psicosocials. Després d'un càncer i de determinats tractaments, el cos pot experimentar canvis i alguns símptomes poder durar anys. A nivell físic, els efectes secundaris més comuns que pateixen aquestes persones són: fatiga, trastorns de la memòria i la concentració, dolor i sensació de formigueig en mans i peus. També, un cop superada la malaltia, poden persistir alguns problemes psicològics, socials o familiars, com:

- Ansietat i por d'una recaiguda
- Depressió
- Baixa autoestima
- Problemes amb les relacions sexuals
- Dificultats econòmiques
- Problemes laborals i familiars

Si aquests problemes no desapareixen, es pot buscar ajuda psicològica o d'associacions de supervivents. Tot i així, un 73% dels supervivents de càncer es reincorporen a la vida laboral i familiar que portaven abans del tractament.

Vida saludable i seguiment. Les persones que ja ha estat donades d'alta per oncologia han de seguir els següents consells:

- Portar una dieta equilibrada
- Fer activitat física diària
- Dormir un mínim de 8 hores i descansar si estàs cansat
- Mantenir un pes adequat
- No prendre begudes alcohòliques ni fumar
- Viure el present i gaudeix de la vida
- Fer els seguiments i les exploracions indicats

El Consorci Sanitari del Maresme és una entitat pública formada pel Servei Català de la Salut, l'Ajuntament de Mataró i el Consell Comarcal del Maresme, que gestiona l'Hospital de Mataró, l'Antic Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena, la Residència Sant Josep, i les àrees bàsiques de Mataró Centre i Cirera Molins (a Mataró) i la d'Argentona.

